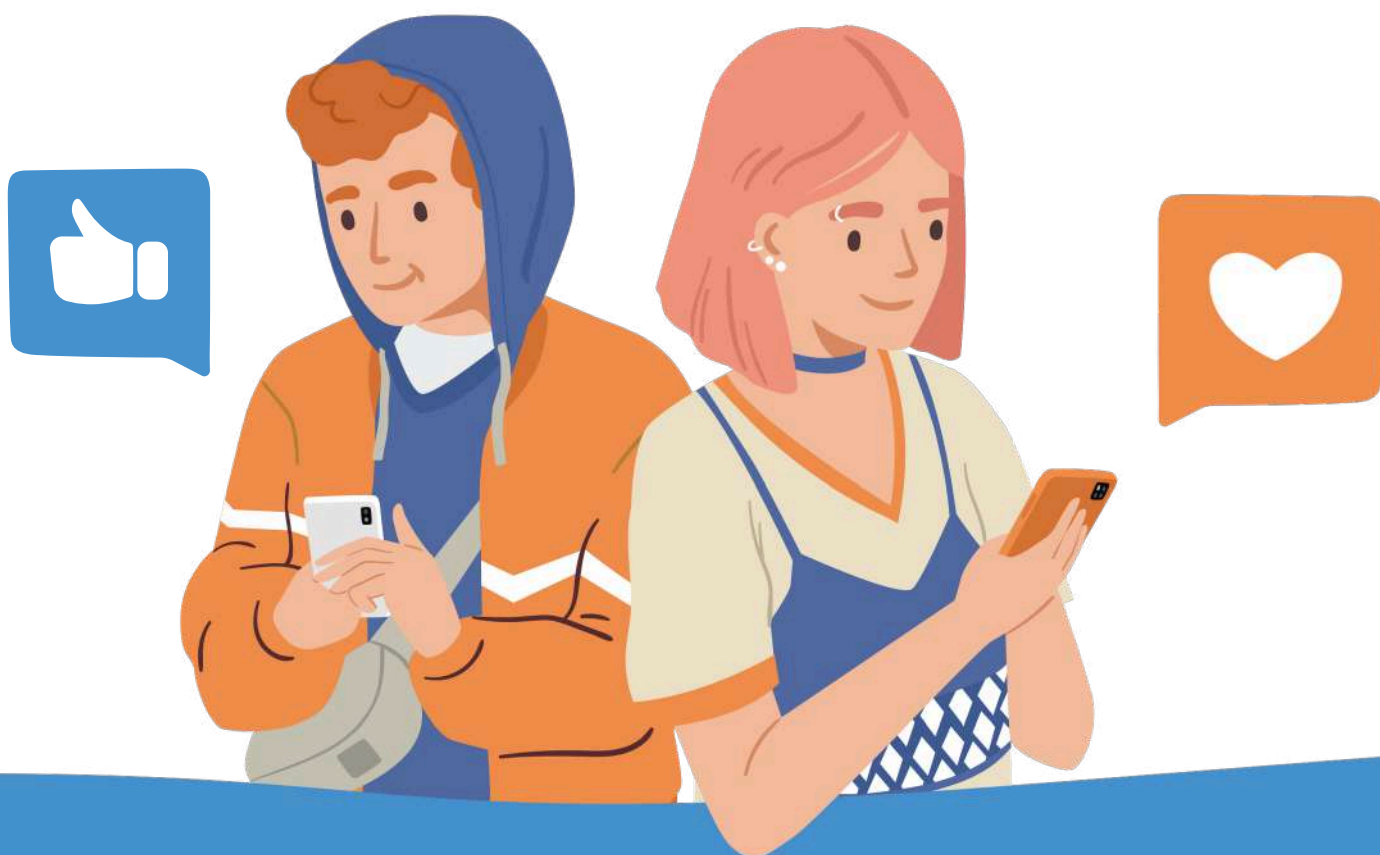


Stres w szkole i w domu - praktyczne sposoby na opanowanie napięcia dla nastolatków

Aleksandra Tokarska, Aleksandra Grądzik



Tytuł: Stres w szkole i w domu - praktyczne sposoby na opanowanie napięcia dla nastolatków

Autor: Aleksandra Tokarska, Aleksandra Grądzik

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Laura Sobotka

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-68385-65-6

COPYRIGHT © 2025 Fundacja Nie Widać Po Mnie

Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower

01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:

Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower

01-042 Warszawa

Realizacja zadań: #Lajkuj Emocje - zdrowa głowa w cyfrowym świecie ” w ramach programu: „Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca psychoedukacji dzieci i młodzieży”.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2026



Wstęp

Dziś młodzi ludzie mierzą się z ogromną liczbą obowiązków, oczekiwaniami i presją zarówno w szkole, jak i w domu. Sprawdziany, oceny, konflikty rówieśnicze potrafią wywoływać duże napięcie. Relacje z rówieśnikami, media społecznościowe, sytuacja w domu mogą wpływać na samopoczucie każdego dnia. Wiele osób nie mówi jednak o tym, co czuje z obawy przed niezrozumieniem i oceną innych. Stąd temat stresu coraz częściej pojawia się w rozmowach dotyczących zdrowia psychicznego. Stres jest reakcją na konkretny bodziec, a jedną z jego funkcji jest mobilizowanie organizmu do działania. Problem pojawia się wtedy, kiedy napięcie trwa zbyt długo, a organizm nie ma czasu na odpoczynek. Może dojść do przeciążenia emocjonalnego, czyli do momentu, w którym trudnych emocji jest tak dużo, że człowiek przestaje sobie z nimi radzić. Obserwujemy wtedy problemy ze snem, wyczerpanie, brak motywacji, co prowadzi do poczucia bezsilności.

W tym ebooku znajdziesz informacje, które pomogą ci lepiej rozpoznawać i nazywać emocje, a także interpretować sygnały płynące z ciała. Dowiesz się, jak radzić sobie z napięciem, presją szkolną i codziennymi trudnościami. Nie chodzi o to, by całkowicie pozbyć się stresu, bo jest to niemożliwe. Chodzi raczej o to, by nauczyć się radzić sobie z nim w zdrowy, konstruktywny sposób.

Ten ebook powstał, by pokazać, że każdy nastolatek potrzebuje odpoczynku, wsparcia i dbania o zdrowie psychiczne.





Czym jest stres?

Stres to naturalna reakcja organizmu na sytuacje, które oceniamy jako trudne, wymagające lub niebezpieczne. Może występować w czasie konfliktu, czyli sytuacji obiektywnie negatywnej, jak również przed ważnymi wydarzeniami, takimi jak istotny sprawdzian, egzamin lub ślub, oceniany przez większość z nas jako wydarzenie bardzo pozytywne. Według Hansa Selye'ego stres jest "nieswoistą reakcją organizmu na każde stawiane mu wymaganie". Organizm uruchamia reakcje obronne, które mają pomóc mu przystosować się do nowych warunków i poradzić sobie z zagrożeniem.

Każdy człowiek może inaczej odczuwać tę samą sytuację - dla jednej będzie ona motywująca, dla drugiej bardzo obciążająca. To, jak silnie odczuwamy stres, zależy od odporności psychicznej oraz sposobów radzenia sobie z emocjami i wsparcia innych ludzi.

W czasie stresu organizm przechodzi w stan gotowości do działania. Mózg wysyła sygnał alarmowy, by ciało zaczęło produkować hormony, takie jak adrenalina i kortyzol. Dzięki temu mamy szansę szybko zadziałać i lepiej się skupić. Z tego wynika, że krótkotrwały stres może działać pozytywnie i mobilizująco, by pokonywać przeciwności. Nazywa się go czasem "dobrym stresem" lub eustresem.



Jak działa zestresowany organizm

Podczas silnego stresu serce zaczyna bić szybciej, przyspiesza również oddech. Powszechnym objawem odczuwania wzmożonego stresu jest też drżenie i/lub pocenie się rąk. Może towarzyszyć nam napięcie mięśni w obrębie karku i szczęki.

Poza kłopotami ze snem występują problemy z układem trawiennym. Niektórzy nie będą mieli apetytu, inni zaś w stresującym czasie pochłaniają dużo więcej jedzenia niż zazwyczaj.

Pod wpływem silnego napięcia zawodzi nas pamięć i koncentracja. Pomimo długich godzin nauki i poczucia opanowania materiału, nie wiemy, o czym czytamy (np. podczas sprawdzianu), a w głowie mamy pustkę. Wspomniane symptomy dotyczą doświadczania krótkotrwałego stresu. Sytuacja zmienia się w momencie odczuwania stresu na co dzień przez dłuższy czas. Często pojawia się rozdrażnienie, smutek czy wybuchy złości. Taka "huśtawka" nastroju świadczy o trudnościach z wyregulowaniem emocji, a związana jest z wysokim poziomem kortyzolu. Długotrwały stres prowadzi do spadku motywacji i poczucia bezradności. Nasila również niepokój oraz powoduje poczucie ciągłego zagrożenia. Wzmożona czujność sprawia, że organizm żyje w trybie przetrwania i całą swoją energię skupia wokół problemu. Ludzie wycofują się z życia towarzyskiego.

Co zaskakujące, trwanie w stałym napięciu może sprawić, że cierpi nie tylko nasza psychika, ale również obniża się odporność, przez co jesteśmy bardziej podatni na choroby.





Dlaczego nastolatki stresują się bardziej?

Zmiany hormonalne

W okresie dojrzewania w młodym organizmie zachodzi dużo zmian hormonalnych, które wpływają na ciało, emocje i psychikę. Proces ten rozpoczyna się w momencie uruchomienia przez mózg produkcji hormonów płciowych.

\
Pierwsze widoczne zmiany zachodzą w wyglądzie ciała, a to, co niewidoczne to wiele zmian dziejących się w mózgu.

Przede wszystkim przez to, że organizm intensywnie pracuje, możesz odczuwać szereg zmian, w tym większe zmęczenie. Ma to znaczenie dla codziennego funkcjonowania. Zmieniają się codzienne nawyki. Wielu nastolatków później zasypia, a motywacja do nauki znika. Pojawiają się wahania nastrojów, które mogą występować bez konkretnego powodu. Impulsywne reakcje lub podejmowanie decyzji pod wpływem chwili są w tym okresie normą, ponieważ część mózgu odpowiedzialna za kontrolę emocji i podejmowanie decyzji nadal się rozwija.

Niewątpliwie jest to czas poszukiwania własnej tożsamości, odkrywania poglądów i wartości. Niektórzy eksperymentują z rolami społecznymi, chcąc określić, kim są i gdzie chcą przynależeć. Te zmiany hormonalne wpływają więc też na relacje z innymi ludźmi. Potrzeba akceptacji, zwłaszcza przez rówieśników, wzrasta, dlatego różne opinie na własny temat mogą być bardziej dotkliwe.



Presja ocen i wyników

Z każdej strony słyszy się to samo: „musisz się uczyć”, „od tego zależy twoja przyszłość”, „jak teraz zavalisz, to nigdzie się nie dostaniesz”. Brzmi znajomo? Presja na wysokie wyniki i ciągłe ocenianie sprawiają, że szkoła przestaje być miejscem zdobywania wiedzy, a staje się strefą ciągłego testowania i walki o przetrwanie.

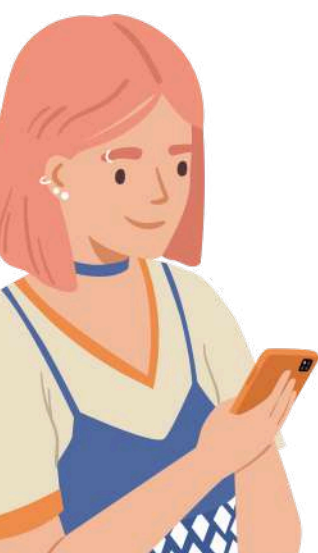
Z perspektywy psychologicznej i neurobiologicznej taka sytuacja jest dla mózgu niezwykle obciążająca. Kiedy czujesz, że od jednego sprawdzianu zależy całe twoje życie albo to, jak będą postrzegać cię rodzice, twój mózg interpretuje tę sytuację jako bezpośrednie zagrożenie. Uruchamia się wtedy mechanizm obronny, a ciało migdałowate (nasz wewnętrzny system alarmowy) odcina logiczne myślenie w korze przedczołowej. Skutek? Siedzisz nad kartką, wiesz, że się uczyłeś, ale w głowie masz absolutną pustkę. Stres zamiast mobilizować, zaczyna paraliżować, bo presja sukcesu przekracza możliwości adaptacyjne młodego organizmu.

Media społecznościowe i porównywanie się

Telefon to dziś centrum dowodzenia światem, ale też jedno z najbardziej podstępnych źródeł codziennego napięcia. Przeglądając TikToka czy Instagrama, rzadko widzisz czyjeś porażki, zmęczenie czy gorsze dni. Algorytmy karmią nas idealnymi obrazkami: idealne sylwetki, markowe ciuchy, egzotyczne wakacje, uśmiechnięte ekipy i życie bez żadnych zmartwień.

Nasza psychika ma naturalną tendencję do porównywania się z innymi, bo od zawsze chcemy czuć, że pasujemy do grupy. Jednak w świecie online porównujesz swoje codzienne, zwyczajne życie (w dresie, z niedokończoną pracą domową i gorszym samopoczuciem) z wyreżyserowanym, podkreślonym filtrami ułamkiem sekundy z życia kogoś innego. Pojawia się syndrom FOMO (lęk przed odłączeniem i tym, że coś nas omija) oraz stałe poczucie, że jesteśmy „niewystarczający”. Dr Joanna Podgórska w książce „Tak działa mózg” zwraca uwagę, że ciągła ekspozycja na takie bodźce i niebieskie światło ekranów utrzymuje nasz układ nerwowy w permanentnym stanie mikro stresu, drastycznie obniżając poziom dopaminy i melatoniny, co prowadzi do emocjonalnego zjazdu i problemów ze snem.





Relacje rówieśnicze

W tym wieku grupa rówieśnicza staje się najważniejszym punktem odniesienia. Potrzeba przynależności i akceptacji przez znajomych jest tak silna, że każda, nawet najmniejsza, rysa na tych relacjach wywołuje emocjonalne trzęsienie ziemi. Brak odpowiedzi na wiadomość, plotki, wykluczenie z planów na weekend czy krzywe spojrzenie na korytarzu potrafią zepsuć cały tydzień.

Jak pisze Agnieszka Stępień-Proszewska w książce „Zrozumieć nastolatka”, budowanie własnej tożsamości w relacji z rówieśnikami wiąże się z ogromnym ryzykiem zranienia. Strach przed odrzuceniem społecznym aktywuje w mózgu dokładnie te same obszary, które odpowiadają za odczuwanie fizycznego bólu. Ciągłe analizowanie: „co oni o mnie pomyślą?”, „czy dobrze wypadłem?”, „czy mnie lubią?” wymaga gigantycznych nakładów energii psychicznej. Nic dziwnego, że pod koniec dnia czujesz się totalnie wykończony – przebywanie w ciągłej gotowości do społecznego dopasowania się to ciężka praca dla twojego układu nerwowego.

Oczekiwania rodziców i nauczycieli

Dorośli bardzo często chcą dla nas dobrze, ale ich sposób wsparcia potrafi przybrać formę ogromnego ciężaru. Oczekiwania rodziców, którzy widzą w tobie przyszłego lekarza, prawnika czy menedżera, potrafią dusić. Słyszysz teksty typu: „stać cię na więcej”, „szkoda marnować twój potencjał”, które zamiast motywować, budują mur lęku przed rozczarowaniem najważniejszych ludzi w twoim życiu.

Do tego dochodzą nauczyciele, z których każdy traktuje swój przedmiot jako najważniejszy na świecie. Kiedy wymagania ze strony kilku pedagogów nakładają się na siebie w tym samym tygodniu, system po prostu się zawiesza. Pojawia się konflikt lojalności i poczucie winy - bo komu byś nie odmówił, kogo byś nie zawiódł, ostatecznie to ty ponosisz konsekwencje w postaci złej oceny lub domowej awantury. Próba zadowolenia wszystkich kosztem własnego odpoczynku to prosta droga do przewlekłego przebodźcowania.



Stres w szkole

Szkoła to środowisko, w którym spędzasz większość swojego dnia, dlatego to właśnie tam najczęściej bije źródło największego napięcia. Nie chodzi tylko o samą naukę, ale o całą strukturę i zasady, które tam panują. Zobaczmy, co najmocniej dociska pedał gazu w naszej wewnętrznej fabryce stresu.

Najczęstsze źródła stresu szkolnego:

Sprawdziany i egzaminy

To klasyczny moment, w którym stres pokazuje swoje najbardziej paraliżujące oblicze. Sytuacja testowa wiąże się z natychmiastową oceną twojej wartości w skali od 1 do 6. Lęk przed porażką sprawia, że nawet jeśli opanowałeś materiał, poziom adrenaliny jest tak wysoki, że blokuje dostęp do pamięci długotrwałej. Zaczynasz panikować, serce wali jak oszalałe, a ręce zaczynają drżeć - organizm wszedł w tryb walki o życie, chociaż przed tobą leży tylko kartka papieru.

Nadmiar obowiązków

Siedem godzin lekcji w hałasie, powrót do domu, szybki obiad i natychmiastowe siadanie do biurka, bo jutro czekają cię dwa sprawdziany i kartkówka, a na polski trzeba przeczytać kolejny rozdział lektury. Taki harmonogram przypomina etat w korporacji na podwójnych obrotach. Kiedy brakuje czasu na bezkarne pogapienie się w sufit, wyjście na rower czy spotkanie ze znajomymi, twój układ nerwowy nie ma kiedy się zregenerować. Praca na takich obrotach przez kilka miesięcy z rzędu wyczerpuje zasoby energetyczne organizmu, wywołując chroniczne zmęczenie.

Lęk przed oceną

Ten lęk rzadko dotyczy tylko samej cyfry w dzienniku. O wiele bardziej boimy się oceny społecznej. Konieczność wyjścia do tablicy, odezwania się na forum klasy czy zaprezentowania projektu przed trzydziestoma osobami to dla wielu osób absolutny koszmar. Pojawia się strach przed kompromitacją, przejęzyczeniem się czy wyśmianiem. Wolimy czasem zgłosić nieprzygotowanie lub dostać jedynkę za brak odpowiedzi, niż zaryzykować publiczną ekspozycję i stres z nią związany.

Konflikty z nauczycielami

Relacja uczeń-nauczyciel z założenia nie jest równa – to dorośli ma władzę, stawia stopnie i decyduje o zasadach w klasie. Poczucie niesprawiedliwości, gdy zostaniesz niesłusznie posądzony o ściąganie, krytykowany przy całej klasie albo potraktowany z góry, rodzi ogromną frustrację. Niemoc i brak możliwości skutecznego bronięcia swojego zdania sprawiają, że złość i żal zostają w tobie na długo po dzwonku obwieszczającym koniec lekcji.





Praktyczne sposoby radzenia sobie ze stresem

Skoro wiesz już, dlaczego twój organizm reaguje tak, a nie inaczej, czas na najważniejsze: jak realnie sobie pomóc? Nie pozbędziesz się stresu całkowicie, a krótkotrwały stres bywa przecież pożyteczny. Chodzi o to, aby nie pozwolić mu przejąć kontroli nad twoim życiem. Oto kilka konkretnych, naukowo sprawdzonych metod, które możesz wdrożyć od zaraz:

1. Oddech ratunkowy (Technika Box Breathing)

Kiedy czujesz, że emocje biorą górę (np. tuż przed wejściem do sali na ważny egzamin), twój oddech staje się szybki i płytki. Dajesz wtedy mózgowi sygnał: „Dzieje się coś strasznego!”. Możesz to odwrócić poprzez kontrolowany oddech, używany m.in. przez pilotów i służby ratunkowe.



Jak to zrobić?

Wciągaj powietrze nosem przez 4 sekundy. Zatrzymaj je w płucach na 4 sekundy. Wypuszczaj powoli ustami przez 4 sekundy. Zatrzymaj się na pustych płucach na kolejne 4 sekundy. Powtórz ten cykl 4-5 razy.



Dlaczego to działa?

Świadome spowolnienie oddechu fizycznie zmusza twój autonomiczny układ nerwowy do wyhamowania. Aktywujesz wtedy nerw błędny, który wysyła do mózgu sygnał: „Wszystko jest w porządku, nie musimy uciekać”. Napięcie w ciele spada niemal natychmiast.



2. Metoda uziemienia 5-4-3-2-1

Gdy dopada cię natłok czarnych myśli („nie zdam”, „wszyscy się będą śmiać”, „jestem beznadziejny”), twoja głowa ucieka w katastroficzną przyszłość. Musisz sprowadzić ją z powrotem do bezpiecznego „tu i teraz”.



Jak to zrobić?

Rozejrzyj się po pomieszczeniu i znajdź: 5 rzeczy, które możesz zobaczyć, 4 rzeczy, które możesz fizycznie poczuć (np. dotyk ubrań na skórze, twardość krzesła), 3 dźwięki, które słyszysz, 2 rzeczy, których zapach możesz poczuć, i 1 rzecz, której smak czujesz w ustach.



Dlaczego to działa?

Przekierowanie uwagi na bodźce zmysłowe dosłownie odciąga krew i energię z rejonów mózgu odpowiedzialnych za lęk do kory sensorycznej. Odcinasz paliwo panice.

3. Ruch jako filtr dla kortyzolu

Stres przygotowuje ciało do wysiłku fizycznego - pompuje w mięśnie glukozę, adrenalinę i kortyzol. Jeśli po stresującym dniu po prostu położysz się w łóżku z telefonem, te hormony nadal krążą w twojej krwi, niszcząc twoje samopoczucie.



Co zrobić?

Musisz fizycznie „wypalić” nagromadzoną chemię. Dr Joanna Podgórska w swojej książce udowadnia, że już 20 minut umiarkowanego ruchu - może to być szybki spacer, kilka rund wokół bloku, taniec do ulubionej muzyki w pokoju czy parę pajacyków - neutralizuje nadmiar kortyzolu. Ruch uwalnia endorfiny, które są naturalnym antidotum na stres.



4. Dzielenie słonia na kawałki

Kiedy masz przed sobą perspektywę nauki do ogromnego sprawdzianu, twój mózg czuje się przytłoczony rozmiarem zadania i wybiera prokrastynację (czyli ucieczkę w scrollowanie social mediów, żeby tylko nie cierpieć).



Co zrobić?

Oszukaj swój mózg. Nie myśl o tym, że musisz nauczyć się całego działu z biologii. Powiedz sobie: „Przez najbliższe 15 minut przeczytam tylko dwie strony i zamknę książkę”. Taki mały krok nie przeraża układu nerwowego, łatwiej do niego usiąść, a gdy już zaczniesz, często okazuje się, że masz siłę na kolejny mały fragment. Każdy mały sukces to zastrzyk dopaminy, który obniża poziom frustracji.

5. Cyfrowy detoks przed snem

Sen to najważniejszy moment regeneracji twojego mózgu i układu odpornościowego. Niebieskie światło z ekranu smartfona oszukuje szyszynkę, blokując wydzielanie melatoniny (hormonu snu). Twój mózg myśli, że wciąż jest środek dnia.



Zasada: Postaraj się odłożyć telefon minimum 30 minut przed pójściem spać. Zamiast tego słuchaj muzyki, podcastu lub poczytaj książkę. Dobrze przespana noc podnosi twoją odporność na stres następnego dnia o kilkadziesiąt procent.





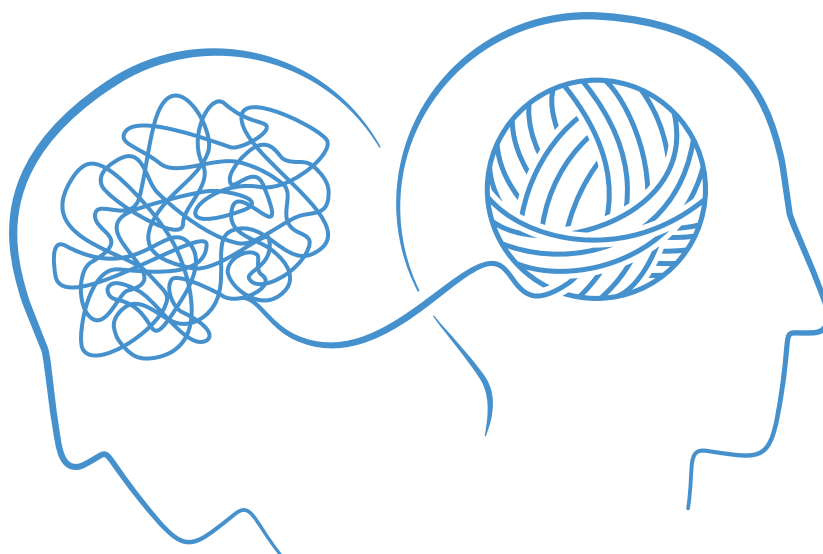
Podsumowanie

Doszliśmy do końca naszej wspólnej drogi przez temat stresu, ale tak naprawdę to dopiero początek Twojej świadomej podróży. Najważniejsza rzecz, którą chcę, żebyś zapamiętał/a z tego e-booka, brzmi: Stres nie jest Twoim wrogiem. Jest systemem operacyjnym Twojego ciała, który czasem potrzebuje aktualizacji i odpowiedniego zarządzania.

Bycie nastolatkiem w dzisiejszym świecie to trudne zadanie. Twój mózg przechodzi teraz totalny remont generalny (o czym pisze Agnieszka Stępień-Proszewska), hormony szaleją, a świat dookoła wymaga od Ciebie, żebyś zachowywał się jak dorosły, jednocześnie traktując Cię często jak dziecko. To normalne, że czasem masz dość. To normalne, że czujesz przytłoczenie.

Nie jesteś robotem – masz prawo do gorszych dni, do lęku, do złości i do zmęczenia. Pamiętaj jednak, że posiadasz narzędzia, by na to reagować. Każdy głęboki oddech, każdy moment, w którym odłożysz telefon, by wyjść na spacer, każda sytuacja, w której powiesz sobie: „Ta ocena nie definiuje tego, kim jestem” – to Twój mały krok w stronę przejęcia kontroli nad własnym życiem.

Dbaj o siebie, odpuszczaj sobie rzeczy, na które nie masz wpływu i nigdy nie bój się prosić o wsparcie. Rozmowa z kimś bliskim, przyjacielem, szkolnym psychologiem czy zaufanym dorosłym to nie słabość – to najwyższy poziom odwagi i dowód na to, że traktujesz siebie poważnie.





O AUTORKACH

Aleksandra Grądzik

Ukończyła pedagogikę specjalną na Akademii Pedagogiki Specjalnej im. w Warszawie, a także Stosowaną Analizę Zachowania w pracy z dziećmi z Autyzmem na SWPS. Chętnie wspiera rodziców w rozwijaniu ich kompetencji rodzicielskich bazując na Teorii Przywiązania Johna Bowlbiego. Terapeutka Ośrodka Wczesnej Interwencji Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną, doświadczona także w pracy jako Terapeuta Środowiskowy w Środowiskowym Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży.

Aleksandra Tokarska

Ukończyła psychologię na Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie, a także Kurs I Stopnia Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Praktyk Metody Kids' Skills - Dam radę. Terapeutka w Ośrodku Wczesnej Interwencji Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną. Jazda na rowerze i czytanie książek to aktywności, które uważa za najbardziej relaksujące.



Bibliografia

- Stępień - Proszewska, A. (2023). Zrozumieć nastolatka. Poznań: Natuli.
- Podgórska, J. (2023). Tak działa mózg. Jak mądrze dbać o jego funkcjonowanie. Warszawa: Wydawnictwo W.A.B.